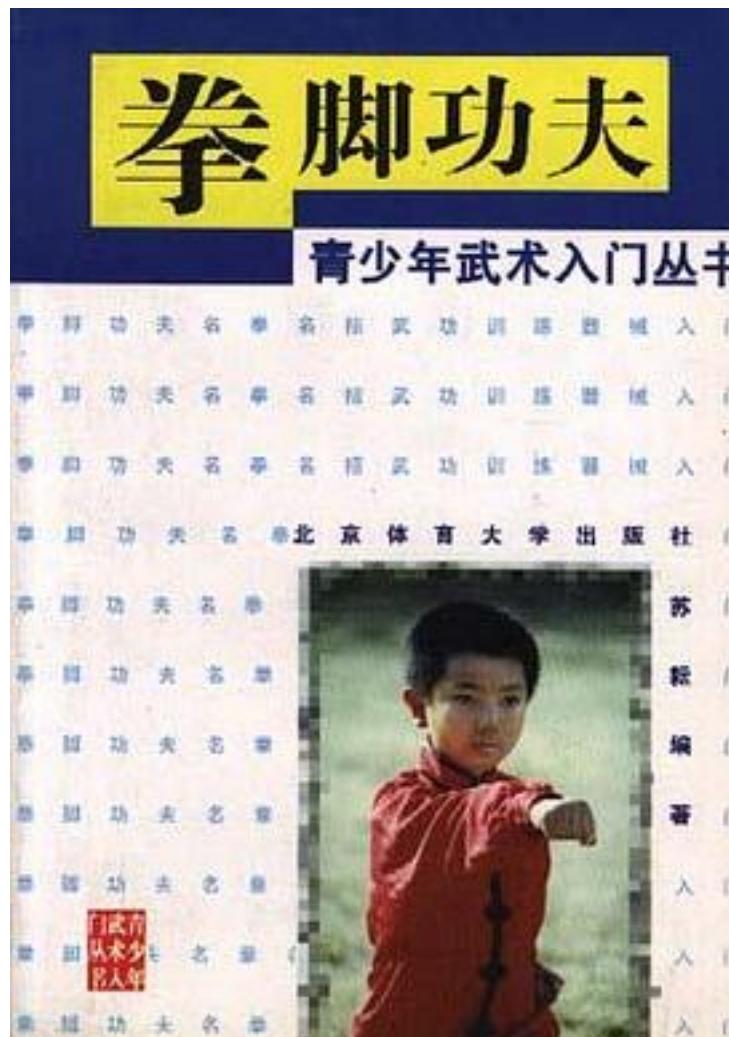


# 青少年武术入门丛书



[青少年武术入门丛书 下载链接1](#)

著者:苏耘

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1998-01

装帧:平装

isbn:9787810512206

作者介绍:

## 目录: 目录

### 第一章 散手训练

#### 一、基本动作

- (一) 站势
- (二) 拳势
- (三) 步型
- (四) 步法

#### 二、基本拳法

- (一) 直拳
- (二) 摆拳
- (三) 勾拳
- (四) 脚拳
- (五) 栽拳

#### 三、基本肘法

- (一) 顶肘
- (二) 横肘
- (三) 上扬肘 (挑肘)
- (四) 压肘
- (五) 后击肘
- (六) 后拐肘

#### 四、基本腿法

- (一) 正弹腿
- (二) 侧弹腿
- (三) 斜摆弹踢腿
- (四) 蹬腿
- (五) 侧蹬腿
- (六) 后蹬腿
- (七) 侧踹腿
- (八) 扫腿
- (九) 勾踢腿
- (十) 截腿
- (十一) 后踢腿
- (十二) 后掀腿
- (十三) 摆腿
- (十四) 腾空性腿击法

#### 五、基本膝法

- (一) 上顶膝
- (二) 前顶膝
- (三) 侧顶膝
- (四) 腾空前顶膝
- (五) 腾空侧顶膝

### 第二章 拳脚实战基本技法

#### 一、拳法实战技术

- (一) 左直拳
- (二) 右直拳
- (三) 平勾拳 (摆拳)
- (四) 勾拳
- (五) 鞭拳 (横劈拳)
- (六) 轮臂劈拳
- (七) 劈勾拳

- (八) 弹崩拳
- (九) 戟拳

## 二、肘法实战技术

- (一) 顶肘
- (二) 横肘
- (三) 挑肘 (上扬肘)
- (四) 压肘
- (五) 后击肘
- (六) 后拐肘

## 三、腿法实战技术

- (一) 正弹腿
- (二) 侧弹腿
- (三) 蹬腿
- (四) 侧蹬腿
- (五) 后蹬腿
- (六) 转身后蹬腿
- (七) 下侧踹腿
- (八) 侧踹腿
- (九) 前扫腿
- (十) 后扫腿
- (十一) 转提横扫腿
- (十二) 勾踢腿
- (十三) 截腿
- (十四) 后踢腿
- (十五) 后掀腿
- (十六) 连环后掀腿
- (十七) 外摆腿
- (十八) 转身外摆腿
- (十九) 内摆腿 (里合摆)
- (二十) 腾空正弹腿
- (二十一) 腾空侧弹腿
- (二十二) 腾空正蹬腿
- (二十三) 腾空侧遵腿
- (二十四) 腾空转体后蹬腿
- (二十五) 腾空侧踹腿
- (二十六) 腾空连环三侧踹腿
- (二十七) 腾空转体侧踹腿
- (二十八) 腾空双蹬腿
- (二十九) 腾空双侧踹腿
- (三十) 腾空双夹腿
- (三十一) 腾空转体外摆腿
- (三十二) 腾空翻身外摆腿
- (三十三) 腾空里合腿

## 四、膝法实战技术

- (一) 上顶膝
- (二) 前顶膝
- (三) 侧顶膝
- (四) 腾空前顶膝
- (五) 腾空侧顶膝

## 第三章 基本防守技术

### 一、手法基本防守技术

- (一) 上架
- (二) 外格
- (三) 里格

- (四) 里格拍拦
- (五) 外格挑拦
- (六) 下压
- (七) 下切
- (八) 下截
- (九) 内抱抄
- (十) 侧抱抄
- (十一) 外勾挂
- (十二) 里挂横格

## 二、腿法基本防守技术

- (一) 提膝闪避
- (二) 提膝阻截
- (三) 提膝拦格

## 三、基本闪躲法

- (一) 后闪
- (二) 下俯
- (三) 侧身闪避
- (四) 腾空躲避
- (五) 腿阻

# 第四章 防守反击技术

## 一、对付拳击的防守反击技术

- (一) 防右直拳反击术
- (二) 防左直拳反击术
- (三) 防摆拳反击术
- (四) 防勾拳反击术

## 二、对付腿击的防守反击技术

# 第五章 拳脚实战组合技术

## 一、拳法实战组合技术

## 二、拳脚实战组合技术

· · · · · (收起)

[青少年武术入门丛书 下载链接1](#)

## 标签

布鲁斯

第一张散手训练

电子

爵士

流行

欧美

摇滚

拉丁

评论

---

[青少年武术入门丛书 下载链接1](#)

书评

---

[青少年武术入门丛书 下载链接1](#)